Tidur Menurut Tuntunan Rasulullah *

Abu Abdillah Al-Alsari

16 Mei 2004

Pembaca yang dirohmati Allah, kita lanjutkan kembali pembahasan adab-adab Islam menurut As-Sunnah. Pada edisi yang lalu kita telah membahas adab yang berkaitan tentung makan dan minum, membaca Al Qur'an, adab di masjid dan adab buang hajat. Pada edisi kali ini kami akan jelaskan tentang adab tidur menurut tuntunan Rusulullah. Kemudian sebagai amanat ilmiah penulis sampaikan bahwa makalah ini disarikan dari kitab "Kitabul Adab" karya Syaikh Fu'ad bin Abdul Aziz As-Syalhub dengan tambahan referensi lainnya yang mendukung. Semoga bermanfaat.

I. TIDUR SEBUAH TANDA KEKUASAAN ALLAH

Allah berfirman.:

> Dan diantara tanda-tanda kekuasaan-Nya ialah tidurmu diwaktu malam dan siang hari dan usahamu mencari sebagian dari karunia-Nya. Sesungguhnya pada yang demikian itu terdapat tanda-tanda bagi kaum yang mendengarkan. (QS. Ar-Ruum: 23).

Allah juga berfirman:

> Dan Kami jadikan tidurmu untuk istirahat. (QS. An-Naba': 9).

Imam Ibnu Katsir berkata:

*Disalin dari majalah **Al Furqon 05/III** hal 38 - 41.

> "Yaitu termasuk tanda-tanda kekuasaan-Nya Allah menjadikan sifat tidur bagi kalian diwaktu malam dan siang, dengan tidur, ketenangan dan rasa lapang dapat tercapai dan rasa lelah serta kepenatan dapat hilang". [1]

II. ADAB TIDUR

1. Anjuran Qoyluulah

Berkata Ibnu Atsir: "Qoyluulah adalah istirahat di pertengahan siang walaupun tidak tidur". [2]

Berdasarkan hadits:

> Dari Sahl Bin Sa'd dia berkata: "Tdaklah kami qoyluulah dan makan siang kecuali setelah shalat jum'at". [3]

Juga Rasulullah bersabda:

> "Qoyluulah kalian sesungguhnya syaithon tidak qoyluulah". [4]

Al-Hafizh Ibnu Hajar berkata:

> "Hadits diatas menunjukkan bahwa qoyluulah termasuk kebiasaan para sahabat Nabi setiap harinya". [5]

2. Tidur di awal malam

Rasulullah adalah teladan bagi setiap muslim, maka barang siapa yang memperhatikan tidurnya, niscaya dia akan mendapati bahwa tidumya beliau paling sempurna dan paling bermanfaat bagi tubuh. Beliau tidur diawal malam dan bangun diawal sepertiga malam. Sahabat mulia Ibnu Abbas pernah bertutur:

> "Suatu ketika aku pernah bermalam dirumah bibiku Muimunah untuk melihat bagaimana shalatnya Rusulullah, beliau berbincang sejenak bersama istrinya, kemudian tidur". [6]

---

[1] Tafsir Ibrur Katsir 3/402.

[2] Nihayah Fi Ghoribil Hadits 4/133.

[3] HR. Bukhari 939 dan Muslim 859.

[4] HR. Abu Nu'aim dalam At-Thib: 12/1, Thabrani dalam Al-Ausath: 2725, dihasankan oleh AlAlbani dalam As-Shahihah: 1647.

[5] Fatliul Bari: 11/ 83.

[6] HR. Muslim: 763.

3. Dibencinya tidur sebelum Isya' dan ngobrol setelahnya.

Berdasarkan hadits:

> Dari Abu Barzah bahwasanya Rasulullah membenci tidur sebelum isya' dan bercakap-cakap setelahrtya. [7]

Al-Hafizh lbnu Hajar berkata:

> "Dibencinya tidur sebelum Isya' karena dapat melalaikan pelakunya dari shalat isya' hingga keluar waktunya, adapun bercakapcakap setelahnya yang tidak ada manfaatnya-pent, dapat meyebabkan tidur hingga shalat shubuh dan luput dari shalat malam". [8]

Kemudian Al-Hafizh menegaskan bahwa larangan bercakap-cakap setetah Isya' dikhususkan pada percakapan yang tidak ada manfaat dan kebaikan didalamnya. [9]

Adapun percakapan yang bermanfaat maka tidaklah termasuk dalam larangan ini, sebagaimana diterangkan dalam sebuah riwayat bahwasanya Nabi bersama Abu Bakar pernah bercakap-cakap hingga larut malam karena urusan kaum muslimin. [10]

4. Menutup pintu, mematikan api dan lampu Berdasarkan hadits:

Dari Jabir Bin Abdullah bahwasanya Rasulullah bersabda:

> "Matikanlah lampu-lampu diwaktu malam jika kalian hendak tidur, dan tutuplah pintu-pintu, bejana serta makanan dan minuman kalian. [11]

Juga berdasarkan hadits:

> Dari Ibnu Umar bahwasanya Rasulullah bersabda: "Janganlah kalian meningalkan api yang menyala ketika kalian tidur". [12]

Imam Al-Qurthubi berkata:

---

[7] HR. Bukhari 568 dan Muslim: 647.

[8] Fathul Bari 1/278.

[9] Fathul Bari 1/278.

[10] HR. Tirmidzi 169, Ahmad 1115, dishahihkan oleh AI-Albani dalam As-Shahihah, 2781.

[11] HR. Bukhari 6296 dan Muslim 2012.

[12] HR. Bukhari 6293.

> "Berdasarkan hadits ini apabila seseorang tidur sendirian sedangkan api masih menyala di dalam rumahnya hendaklah ia mematikan terlebih dahulu sebelum tidur, demikian pula apabila di dalam rumah terdapat beberapa orang hendaklah orang yang terakhir yang melakukannya, maka barang siapa yang meremehkan hal ini sungguh dia telah menyelisihi sunnah!". [13]

Ibnu Daqiq Al-‘Ied berkata:

> "Perintah menutup pinto sebelum tidur, di dalamnya terdapat kebaikan duniawi dan ukhrowi yaitu menjaga diri dan harta dari orang-orang yang hendak berbuat jahat, terlebih lagi dari syaithon". [14]

Perhatian: Perintah mematikan api dan lampu sebelum tidur merupakan tindakan preventif sebelum terjadt kebakaran, apabila aman dan kebakaran -seperti keadaan lampu-lampu masa kini-Pent maka tidaklah mengapa menghidupkannya. [15]

5. Berwudhu

Berdasarkan hadits:

> Dari Baro’ Bin ’Azib bahwasanya Rasulullah bersabda: "Apabila kalian hendak mendatangi tempat tidur, maka berwudhulah seperti wudhu kalian untuk shalat". [16]

Imam Nawawi berkata:

> "Hadits ini berisi anjuran berwudhu ketika hendak tidur, apabila seseorang telah mempunyai wudhu maka hal itu telah mencukupinya, karena maksud dari itu semua adalah tidur dalam keadaan suci khawatir maut menjemputnya seketika itu, maksud yang lain dengan berwudhu dapat menjauhkan diri dari gangguan syaithon dan perasaan takut ketika tidur". [17]

---

[13] Fathul Bari 11/103.
[14] Fathul Bari 11/104.
[15] Lihat Syarah Shahih Muslim 13/163.
[16] HR. Bukhari 247 dan Muslim 2710.
[17] Syarah Shahih Muslim 17/197.

6. Mengebuti tempat tidur

Berdasarkan hadits:

> Dari Abu Hurairah bahwasanya Rasulullah bersabda: "Apabila salah seorang diantara kalian hendak tidur maka kebutilah tempat tidurnya dengan ujung sarungnya, karena sesungguhnya dia tidak tahu apa yang akan menimpa padanya". [18]

Faidah hadits:

1. Sunnahnya mengebuti tempat tidur sebelum tidur. [19]
2. Hendaklah mengebutinya tiga kali. [20]
3. Membaca 'Bismillah' ketika mengebutinya sebagaimana hadits riwayat Muslim no. 2714.
4. Bagi orang yang bangun dari tempat tidurnya kcmudian kembali lagi, maka dianjurkan untuk mengebutinya kembali. [21]

7. Larangan tidur satu selimut Berdasarkan hadits:

Dari Abu Said Al-Khudri dari bapaknya bahwasanya Rasulullah bersabda:

> "Janganlah pria melihat aurat pria yang lain dan janganlah seorang wanita melihat aurat wanita yang lain, dan janganlah pria berkumpul dengan pria lain dalam satu selimut, dan janganlah wanita berkumpul dengan wanita lain dalam satu selimut". [22]

8. Berbaring Kesisi Kanan

Imam Ibnul Qoyyim berkata:

---

[18] HR. Bukhari 6320 dan Muslim 2714.

[19] Syarah Shahih Muslim 18/201.

[20] Fathul Bari 1 I/ /52.

[21] sebagaimana hadits riwayat Tirmidzi. 3410, dishahihkan oleh AI-Albani dalam; Kalim Thoyyib: 3410.

[22] HR. Muslim 339 dan Tirmidzi 2793.

> "Adalah Nabi tidur dengan berbaring kekanan dan beliau meletakkan tangannya yang kanan dibawah pipinya yang kanan". [23]

Rasulullah bersabda:

> Apabila kalian hendak mendatangi tempat tidur, maka berwudhulah seperti wudhu kalian untuk shalat kemudian berbaringlah kesisi kanan! [24]

Sahabat Mulia Hudzaifah berkata:

> "Adalah Nabi apablla tidur beliau meletakkan tangannya di bawah pipinya". [25]

Imam Ibnul Jauzy berkata:

> "Keadaan tidur seperti ini sebagaimana ditegaskan oleh pakar kedokteran merupakan keadaan yang paling baik bagi tubuh". [26]

9. Membaca Ayat AI-Qur'an

Dianjurkan bagi setiap orang yang hendak tidur untuk membaca ayat-ayat AI-Qur'an terlebih dahulu, diantaranya:

1. Membaca Ayat kursi, berdasarkan hadits tentang kisah Abu Hurairah yang diajari oleh syaithon ayat kursi kemudian dia berkata:

   > "Jika engkau membacanya, maka Allah senanriasa akan menjagamu dan syaithon tidak akan mendekatimu hingga pagi." [27]

2. Membaca surat Al-lkhlas, AI-Falaq, An-Naas, berdasarkan hadits A'isyah dia berkata:

[23] Zaadul Ma'ad 1/150.
[24] HR. Bukhari 247 dan Muslim 2710.
[25] HR. Bukhari: 6314, Ahmad 3/5, Abu Dawud: 5045.
[26] Farhul Bari 11/132.
[27] HR. Bukhari 2311.

"Adalah Rasulullah apabila hendak tidur beliau mengumpulkan kedua telapak tangannya lalu meniupnya seraya membaca surat Al-lkhlas, Al-Falaq, An-Naas, kemudian beliau mengusapkan kedua telapak tangannya kebagian tubuh yang bisa diusap, dirnulai dari kepala, wajah dan bagian tubuh lainnya sebanyak tiga kali ". [28]

3. Membaca Dua ayat terakhir dari surat Al-Baqarah, berdasarkan hadits:

   Dari Abu Mas'ud Al Badriyyi bahwasanya Rasulullah bersabda: "Dua ayat terakhir dari surat Al-Baqarah barang siapa yang membacanya diwaktu malam maka akan mencukupinya". [29]

10. Membaca Do'a

Banyak sekali do'a sebelum tidur yang telah diajarkan Nabi dtantaranya:

"Yaa Allah dengan menyebut nama-Mu aku mati dan hidup". [30]

"Yaa Allah... aku berserah diri kepada-Mu, aku serahkan segala urusanku kepada-Mu, aku sandarkan punggungku kepada-Mu karena mengharap dan takut kepada-Mu, tidak ada tempat bersandar dan tempat menyelamatkan kecuali kepada-Mu, Yaa Allah... aku beriman kepada kitabMu yang telah engkau turunkan dan kepada NabiMu yang telah engkau utus", maka jika engkau meninggal pada malam harinya sungguh engkau meniggal dalam keadaan fithroh dan jadikanlah do'a tersebut akhir yang engkau ucapkan. [31]

11. Apa yang harus dilakukan jika bermimpi?

Dari Abdullah Bin Abu Qotadah bahwasanya Rasulullah bersabda:

"Mimpi yang baik adalah dari Allah, sedamgkam mimpi yang buruk dari syaithon, maka apabila salah seoratg diantara kalian mimpi buruk hendaklah ia meludah kearah kiri dan mohonlah perlindumgan kepada Allah dari kejelekannya, sesungguhnya hal itu tidak akan memadhorotinya". [32]

[28]HR. Bukhari 5017, Abu Dawud 5056 dan Tirmidzi 3406.
[29]HR. Bukhari 4008 dan Muslim 807.
[30]HR. Bukhari 6312, Abu Dawud 5049, Tirmidzi 3417 dan Ibnu Majah 3880.
[31]HR. Bukhari 247 dan Muslim 2710.
[32]HR. Bukhari 3292 dan Muslim 2261.

Faidah hadits:

1. Mimpi ada dua macam: baik dan buruk, mimpi yang baik adalah dari Allah sedangkan mimpi yang buruk dari syaithon. [33]

2. Apabila bermimpi baik hendaklah ia memuji Allah dan menceritakannya kepada orang yang menyukai. [34]

3. Sebalknya apabi Ia bermimpi burns maka hendaklah in memohon perlindungan kepada Allah, kemudian meludah kearah kiri sebanyak tiga kali, bepindah tempat, shalat dua rakaat dan janganlah ia menceritakan kepada seorangpun. [35]

12. Dibencinya tidur telungkup Berdasarkan hadits:

Dari Tikhfah Al-Ghifari dia berkata:

> Suatu ketika tatkala aku tidur didalam mesjid, tiba-tiba ada seorang yang menghampiriku, sedangkan aku dalam keadaan tidur terlungkup, lalu dia membangunkanku dengan kakinya seraya berkala: ”Bangunlah! Ini adalah bentuk tidur yang dibenci Allah, maka akupum mengangkat kepalaku ternyata beliau adalah Nabi. [36]

Berkata Syaroful Haq ’Azhim Abadi:

> "Berdasarkan hadits inI, bahwa tidur telungkup diatas perut adalah dilarang, dan itu adalah bentuk tidurnya syaithon". [37]

13. Dibencinya tidur diatas rumah tanpa penutup

Berdasarkan hadits:

> Dari Ali Bin Syaiban bahwasanya Rasulullah: bersabda: ”Barang siapa yang tidur diatas rumah tanpa penutup/penghalang maka sungguh telah terlepas darinya penjagaan". [38]

[33] Syarah Shahih Muslim 15/420.

[34] Fathul Bari 12/463.

[35] Lihat Fathul Bari I2/463, Syarah Shahih Muslim 15/421.

[36] HR. Bukhari dalam Adab Mufrod 1187, Tirmidzi 2768, Ibnu Majah 3723, dishahihkan oleh Al-Albani dalam Shahih Adab Mufrod 905, lihat Al-Misykah 4719.

[37] ’Aunul Ma’bud 13/261.

[38] HR. Bukhari dalam Adab Mufrod 1192, Abu Dawud 5041. Ahmad 5/79, dishahihkan oleh Al-Albani dalam As-Shahihah 828. lihat pula Shahih adab Mufrod 908.

14. Do'a ketika bangun tidur

Ketika bangun dari tidur hendaklah kita berdo'a:

> "Segala puji bagi Allah yang telah menghidupkan kami setetah sebelumnya mematikan kami dan hanya kepadaNya kami akan dibangkitkan ". [39]

Demikianlah pembahasan kita kali ini, akhirmya kita memohon kepada Allah taufik dan hidayah-Nya agar tetap istiqomah dialas jalan-Nya. Amiin. Wallahu A'lam,

[39] HR. Bukhari 6312, Abu Dawud 5049, Tirmidzi 3417, Ibnu Majah 3880.